



# Défi Foyers à Alimentation Positive

## Livret souvenir



**Edition 2022 – Dinan Agglomération**





# Sommaire

## Le Défi

Définition et histoire.....	P.4
Organisation et objectifs.....	P.5
Les temps forts.....	P.6

## Retour en image sur les ateliers

Diététique.....	P.7
Les trucs et astuces	
Cuisine végétarienne.....	P.9
Chef.fe, la recette !	
Cuisine anti-gaspi.....	P.14
Chef.fe, la recette !	
Jardinage.....	P.18
Les astuces du jardinage naturel	
Visite de ferme.....	P.20

## Les points de vente en circuits courts

## Remerciements

# Le défi :

## Définition et histoire

- Le **Défi Foyer à Alimentation Positive** est un challenge convivial qui permet de progresser vers une alimentation saine et équilibrée, en intégrant plus de produits bio et locaux dans son assiette, sans impacter son budget.
- Le Défi Foyers à Alimentation Positive est inspiré d'un autre défi appelé Familles A Énergie Positive (FAEP). Cette démarche est portée par le **réseau des agriculteurs et agricultrices bio, membre de la FNAB** (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique). Un défi ne peut être démarré sur un territoire que lorsqu'il est proposé et animé par un **GAB** (groupement d'agriculteur bio) ou une **MAB** (maison de la Bio) membre de la FNAB. A Dinan Agglomération, nous avons été accompagné par la **Maison de la Bio des Côtes d'Armor**, et tout particulièrement par Maude Chabert.
- La 1ère édition du Défi Foyers A Alimentation Positive s'est déroulée à Lyon en 2012-2013 grâce au soutien de la Région Rhône-Alpes et de la Ville de Lyon. **Depuis, l'opération a été déployée sur de nombreux territoires partout en France !**



# Le défi : Organisation et objectifs

A Dinan Agglomération, deux équipes se sont montées pour cette première édition :

Une équipe à **Lanvallay**, surnommées les **CôtiBio** composée de 10 foyers, de la personne seule au couple avec un ou plusieurs enfants (28 personnes au total) avec comme structure relais : La Biocoop Element'Terre.

Une équipe à **Evrans**, surnommées les **Evrandoillettes**, composée de 8 foyers (21 personnes) avec comme structure relais : l'association Co&Rance.

Chaque équipe était accompagnée par une structure « relais » pendant toute la durée du Défi.

A Lanvallay, c'est la **Biocoop Element'Terre** qui s'est portée volontaire. Steven Guimard, gérant du magasin a ainsi participé à l'animation tout au long des ateliers et à l'accueil des participants dans le magasin lors d'une visite.

A Evrans, **l'association Co&Rance** a porté le défi notamment en accueillant une partie des ateliers. Co&Rance est un lieu "ressources" qui rassemble et assure la coordination de plusieurs associations qui œuvrent dans l'économie sociale et solidaire.



Le défi était **ouvert gratuitement à tous les habitants de Dinan Agglomération**, seuls ou en couple, jeunes ou moins jeunes, avec ou sans enfants. Une équipe est constituée de 12 foyers maximum.

# Le défi

## Les temps forts

A partir du mois de mars et pendant les 6 mois du défi, des temps forts ont été organisés pour chaque équipe afin d'accompagner les changements d'habitudes :

- Une **soirée de lancement** pour expliquer le défi, créer de la cohésion entre les membres d'une même équipe et donner le top départ du défi

A l'issue de cette soirée, chaque foyer a effectué un **relevé de ses achats pendant deux semaines** afin de prendre en compte les habitudes alimentaires de chacun et étudier les évolutions à la suite d'un second relevé d'achat à la fin des ateliers.

- Un atelier **"diététique"** sur le thème du "manger sain sans se ruiner",
- Un cours de **cuisine végétarienne** pour adopter de bons réflexes et repartir avec des idées de recettes saines et abordables,
- Un atelier **cuisine "anti-gaspi"** ou **"jardinage"**, choisi par chaque équipe,
- Une **visite de deux fermes bio** pour échanger sur les modes de production(s) agricole(s), et découvrir un **point de vente en circuit-court** sur le territoire (Biocoop),
- Une soirée de clôture conviviale.

# Retour en image sur l'atelier : Diététique

Bon pour moi  
Bon pour la société  
Bon pour  
l'environnement



Les familles de produits, les apports nutritionnels (vitamines, minéraux, fibres, protéines...), conseils et recettes adaptées

Une alimentation responsable :

Réduire le gaspillage alimentaire, privilégier les produits sans emballages et le vrac, manger bio, local et de saison, varier les sources de protéines (végétales)



# Les trucs et astuces

## Un bon petit déjeuner, c'est quoi ?



- Un apport en **protéine** (fromage, fromage blanc, œuf, yaourt...)
- Un apport en **féculent** (pain demi-complet, pain de seigle, flocon d'avoine)
- Une petite quantité de **matière grasse** (beurre, purée d'amande)
- Une **boisson chaude**
- Des **fruits**, selon l'envie et la saison

### • Les féculents :

Privilégiez les céréales **demi-complètes ou complètes**. Elles sont beaucoup plus riches en fibres et rassasiantes !

Pensez à varier les céréales, il en existe pour tous les goûts : boulghour, sarrasin, épeautre, orge, millet...



### • Les légumineuses :

L'association céréales et légumineuses est très intéressante nutritionnellement. Certaines régions du monde la pratiquent depuis des centaines d'années : Maïs et haricot rouge en Amérique Latine, riz et lentille au Liban et en Inde...

Ne pas hésitez à découvrir les cultures culinaires à travers le monde pour *enrichir* son assiette !



### • Des fruits et légumes ? Oui, et de saison !

A savoir que si vous les achetez bios, il est souvent possible de manger la peau, qui regorge de vitamines !



### • Les matières grasses :

Favorisez les huiles vierges extraites à froid pour préserver les vitamines et la structure des acides gras !

Pour l'assaisonnement : huiles riches en oméga 3 (colza, noix, lin...), pour la cuisson : huile d'olive ou tournesol.

Eviter de cuire, le beurre et la crème fraîche, les ajouter plutôt en fin de cuisson !





# Retour en image sur l'atelier : Cuisine végétarienne



Au menu :

- Boulettes de lentilles corail
- Carrot cake





# Chef.fe, la recette !

## Boulettes de lentilles corail Accompagnées d'un bouillon de légumes de saison et céréales

Pour environ 25 boulettes

### Boulettes de lentilles corail :

- 150g de lentilles corail
  - 30g de farine de pois chiches (ou autre farine)
  - 100g d'oignon
  - aillet ou ail
  - herbes fraîches ou sèches
  - 1 c.c. de curcuma et de paprika (ou autre selon vos goûts)
- 
- Cuire les lentilles corail dans 2.5 fois leur volume d'eau pendant 15/20 minutes, puis bien les égoutter et les sécher.
  - Faites revenir les oignons avec l'ail et les épices dans une poêle chaude et une c.s. d'huile d'olive.
  - Mélangez le tout en rajoutant la farine de votre choix
  - Laissez reposer environ 20 à 30 minutes, puis façonnez des boulettes.
  - Cuire dans une poêle bien chaude avec de l'huile de l'olive.
  - Ou au four à 180/200°C pendant 15/20 minutes avec un filet d'huile - les retourner à mi cuisson

### Bouillon de légumes:

- 40g carottes
- 40g poireau
- eau
- 1/2 cc paprika
- 1 cc concentré de tomate
- sel/poivre



- Faites revenir poireau, carottes, ail dans un peu d'huile d'olive, une fois la préparation bien compotés ajouter les épices, le sel, les herbes sèches ou fraîches.
- Bien mélanger, y verser l'eau et laisser mijoter sur feu réduit environ 30 minutes.

### Semoule complète

- 50g semoule par personne
- Préparer la semoule en la versant dans un plat, bien la mélanger avec de l'huile d'olive
- Faire bouillir 1 volume d'eau salée pour 1 volume de semoule
- Verser l'eau bouillante dans le plat sur la semoule, couvrir et laisser reposer environ 10/15 minutes.

# Chef.fe, la recette !

## Minis Carrot Cake

### Les ingrédients :

- 11g de levure chimique
- 200g de sucre roux
- 220g de carottes râpées
- 175g de farine
- 3 œufs
- 90ml d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- Zeste de citron
- Jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude
- 70g de noix
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe de gingembre



### Glaçage :

- Sucre glace
- Jus de citron

### La recette :

- Commencer par préchauffer le four à 180 degrés.
- Râper les carottes finement
- Dans un cul de poule, ajouter la farine, la levure, le sel, les zestes, les noix et les épices
- Dans un autre cul de poule ajouter le sucre et les œufs et mélanger
- Mélanger les deux préparations
- Ajouter le jus d'un demi-citron, deux cuillères à soupe d'eau chaude et l'huile
- Mélanger le tout
- Verser la pâte dans des moules. Graisser vos moules à l'aide d'huile ou de beurre
- Attention ne verser uniquement jusqu'à la moitié du moule, pas plus, ça risque de trop gonfler
- Enfourner pour 20 min à 180 degrés
- Laisser entièrement refroidir et démouler délicatement à l'aide d'un couteau si besoin
- Mélanger du jus de citron avec du sucre glace afin de créer un glaçage
- Glacer les minis carrot cake et décorez-les comme vous le souhaitez. Exemple : noix, noisettes, fleurs, zeste de citron...

# Retour en image sur l'atelier : Cuisine végétarienne



## Au menu :

- Tacos aux boulettes de carottes-feta aux épices méditerranéennes



# Chef.fe, la recette !

## Tacos aux boulettes de carottes

### Les ingrédients :

- 300g de carottes
- 100g de de couscous de petit épeautre
- 100g de feta
- sel, poivre, paprika fumé, ail, thym
- 60g de farine blanche
- 40g de Farine de sarrasin
- 210g de yaourt grecque
- Sel

### Sauce :

- 200gr de yaourt grecque
- jus de citron

### À ajouter dans le tacos :

- Herbes : coriandre, persil, menthe.
- Radis, roquette, oignons rouges
- Zeste de citron



### La recette :

- Commencer par préchauffer le four à 180 degrés
- Couper les carottes en morceaux et les répartir sur une plaque de cuisson munie d'une feuille de cuisson. Ajouter le sel, poivre, ail, paprika fumée, cajun et le thym et enfourner pour environ 30 minutes.
- Dans un cul de poule verser les graines de coucous de petit épeautre. Ajouter le même poids d'eau. Au visuel c'est 0,5 cm au dessus des graines. Couvrir et attendre environ 10 minutes. Une fois cuit, vous n' aurez plus qu'à assaisonner de sel et mélanger.
- Dans un autre cul de poule ajouter la farine blanche et la farine de sarrasin, du sel et ajouter le yaourt grecque. Mélanger jusqu'à la création d'une boule. Si le mélange reste collant sur vos doigts, rajouter de la farine jusqu'à que la pâte ne colle plus. Faire des boule d'environ 6cm de diamètre.
- Quand vos carottes sont bien cuites, munissez-vous de votre robot mixeur et ajouter les carottes, le petit épeautre et la feta (quantité en fonction du goût de chacun). On mixe le tout et on ajoute les épices : thym, paprika doux fumée, ail, épices à kefta.
- Mélanger le tout et mixer à nouveau. Créer des boulettes avec vos mains d'environ 3cm de diamètre. Remettre au four durant 15 minutes.
- Étaler les tacos avec un rouleau en rond. Si vous avez un emporte pièce de 20cm pour les couper c'est un plus mais ce n'est pas obligatoire. Cuire à la poêle antiadhésive, à la plancha ou sur une bilig. Cuire environ 1 min de chaque côté. Attendre que la première face soit colorée et retourner. Puis attendre une seconde fois que le tacos gonfle.
- Avec le yaourt grecque pour la sauce, le jus d'un demi citron, mettre des zestes de citron, du sel et du paprika fumé. L'étaler sur le tacos, ajouter les boulettes et ajouter des oignons rouges, des herbes fraîches, roquettes, radis.... Ce dont vous avez envie. Remettre un peu de sauce sur le dessus, des zestes de citron et c'est prêt.

# Retour en image sur l'atelier : Cuisine anti-gaspi



## Au menu :

- Soupe froide fane de radis, courgette, pomme de terre
- Burger végétarien
- Mousse au chocolat à base d'aquafaba



# Chef.fe, la recette !



## Steak de pois-chiche

### Recette pour 6 steaks de pois chiche

#### Les ingrédients pour 6 steaks :

- 350 gr pois chiche cuits
- 1 oignon
- Menthe
- Coriandre
- Persil
- curry
- paprika fumé
- 100gr chapelure de pain

#### La recette :

- Mixer dans votre robot, le pois chiche quelques instants, ajouter l'oignon ciselé, les épices, le sel, le poivre, les herbes, menthe, coriandre, persil. Ajouter la chapelure et mixer à nouveau.
- Attention il doit rester des morceaux de pois chiches. Cela ne doit pas devenir lisse.
- Faire dorer des deux côtés du steak.

## Bun's burger

#### Les ingrédients :

- 1 œuf
- 25 g de sucre
- 21 g de levure fraîche ou bien 10g de levure sèche
- 500g de farine
- 280ml de lait
- 50g de beurre mou

#### La recette :

- Dans la cuve du robot pâtissier et à l'aide du crochet à pétrir ajouter dans l'ordre suivant : la farine, le sucre, le sel, la levure (pas en contact du sel et du sucre) l'œuf, le lait et pétrir 10 minutes. Vous pouvez pétrir à la main avec un peu d'huile de coude. Au bout de 10 minutes ajouter le beurre en morceaux et pétrir à nouveau 10min À la fin du pétrissage mettre une nuit au frigo et laisser pousser la pâte à bun's tranquillement.
- Après sa nuit de repos, dégazer votre pate en chassant l'air en appuyant dessus. Couper des bout de pâtes de 110g ou 90g à l'aide votre balance. Former de belle boules et les mettre sur des plaques de cuisson munies de papier sulfurisé. Attention à ne pas trop les serrer et en mettre sur les plaque, ça va grossir.
- Si votre four permet d'avoir la température 30 degrés vous pouvez alors faire pousser une seconde fois la pâte dans votre four allumer à 35 degrés. Pour les fours débutant à 50, allumez votre four à 50 degrés 5 min, l'éteindre et enfourner vos bun's pour la pousse. Attendre que vos bun's soient bien gonflés et doublés de volume. Sortir vos bun's
- Préchauffer votre four à 200 degrés.
- Dorer les bun's à l'aide d'un jaune d'œuf diluer avec un peu de lait et d'un pinceau. Ajouter sur le dessus si vous le souhaitez des graines : sésame, tournesol, lin, courge.
- Enfouner durant 16min (plus suivant le four) le résultat se voit à la belle coloration.
- Vous pouvez congeler vos bun's et les sortir 3h avant utilisation. Ils seront alors comme frais.

# Chef.fe, la recette !

## Soupe froide anti-gaspi



### Les ingrédients :

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 courgette
- 2 pommes de terre
- Bouillon de légumes ou volaille

### La recette :

- Cuire à la casserole les fanes coupées, courgette et pommes de terre coupées en cube dans un volume d'eau et ajouter un bouillon de légumes ou volaille. Cuire environ 15 min.
- Mixer et assaisonner selon vos goûts. Laisser refroidir.
- Ajouter de la crème, du yaourt ou du fromage frais de chèvre.
- Mettre au frigo jusqu'au service.

## Mousse au chocolat – jus de pois chiche

### Les ingrédients :

- 150g de jus de pois chiche
- 150g de chocolat

### La recette :

- Monter le jus de pois chiche (Aquafaba) en neige à l'aide d'un fouet électrique ou de votre robot. Il faut que votre jus et « vos blancs » se tiennent correctement.
- Au bain-marie, faite fondre votre chocolat dans un cul de poule. Attention, les ustensiles doivent être bien secs et non humides.
- Quand votre chocolat a fondu, laissez-le un peu refroidir et ajouter le aux blancs de pois chiche.
- Mélanger le tout en faisant attention à ne pas trop faire retomber les blancs.
- Renverser directement la mousse dans des verrines, ramequins ou gros pots pour les gourmands et mettre au frais minimum 2h.





# Les astuces anti-gaspi :

- Je cuisine les fanes et les épluchures

Cuisinez d'abord les fanes (de carotte, de radis...) car une fois détachées du légume elles s'abiment très vite. Elles peuvent servir à faire des potages, des quiches. Les épluchures se recyclent en bouillon.

Bon à savoir : si vous n'avez pas le temps de les cuisiner tout de suite elles se congèlent bien.



- Un bouquet d'herbes aromatiques ?

Vous pouvez facilement les congeler. Il vous suffit de les tailler en fines lamelles, les mettre dans un bac à glaçon, et les recouvrir d'huile. Vous aurez ainsi des portions d'huile parfumée à décliner tout au long de l'année !



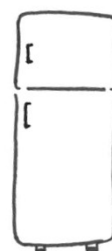
- Ne jetez pas ce qui est encore bon à consommer

Dès que vos œufs ou vos yaourts ont dépassé la date limite, sentez et goûtez les produits. Si l'aspect et l'odeur sont normaux vous pouvez le consommer !



- Conservez correctement les aliments

Nous avons tous tendance à mettre sur le devant des placards et du frigidaire nos derniers achats alors qu'il faudrait faire le contraire. Il faut ranger ce que vous venez d'acheter à l'arrière du frigidaire et les produits à conserver rapidement devant !



# Retour en image sur l'atelier : Jardinage



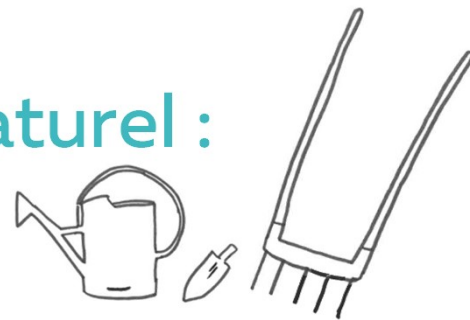
Le **Jardin des Hérissons** est un jardin mandala pédagogique associatif, situé sur la commune d'Evran, depuis le printemps 2021.



Découverte des principes de la **permaculture**, visite du jardin, fonctionnement d'un **compost**, **association** de cultures, plantes aromatiques et médicinales, **rotation** des cultures...



# Les astuces du jardinage naturel :



## • Le compost :

### • C'est quoi ?



C'est un engrais issu du mélange fermenté de débris organiques avec des matières minérales. Il permet d'améliorer la fertilité du sol et de nourrir efficacement les plantes du jardin.

### • Qu'est-ce qu'on y met ?

- Tonte de pelouse (fanée)
- Fumier d'animaux domestiques
- Déchets de cuisine
- Sachet de thé et marc de café
- Coquille d'œufs
- Broyat de branche
- Carton ondulé
- Taille de haies
- Feuilles mortes



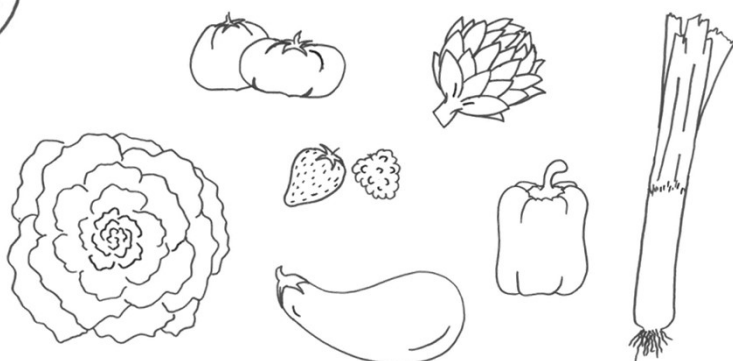
## • Les rotations de cultures :

Certaines cultures ne doivent pas revenir au même endroit qu'après 5 ans. Ce sont les bulbes (ail, échalote, oignon, poireaux) et les crucifères (choux, navets, radis), et le pois.

### • D'autres doivent être surveillées :

Les espèces sensibles aux maladies fongiques : Si une maladie se déclare, il faudra respecter 5 ans entre 2 cultures (tomate, pomme de terre, carottes)

- Faire se succéder de préférence des plantes appartenant à des familles botaniques différentes et/ou développant des organes différents : racine, bulbe, tubercule, fleur, fruits



Exemple d'association de cultures	Association favorable	Association défavorable
Tomate	Ail, céleri, carotte, radis, poivron, basilic...	Betterave, fenouil, pois...
Pomme de terre	Ail, chou, fève, haricot...	Aubergine, concombre, maïs...
Haricot	Aubergine, carotte, céleri, chou...	Ail, betterave, fenouil, persil

# Retour en image sur les ateliers

## Visite de ferme : La ferme des Aulnays



Eleveurs de vaches jersiaises et producteurs de fromages à Evran depuis 1994 en AB



# Retour en image sur les ateliers

## Visite de ferme : L'envie des champs



Productrice de petits-fruits rouges en AB avec atelier de transformation à Evran



# Les points de vente en circuits courts

- Différentes plateformes permettent de retrouver les producteurs.rices locaux, dont voici des exemples :

<https://bonplanbio.fr/>

<https://www.acheteralasource.com/>

<https://annuaire.agencebio.org/>

<https://www.fraisetlocal.fr/>

<https://www.mangeons-local.bzh/>



WWW.BONPLANBIO.FR



## Frais et local

Trouvez vos produits agricoles en vente directe

# Remerciements

- Nous tenions tout d'abord à remercier **les participants au Défi Foyers à Alimentation Positive** pour leur engagement pour une alimentation plus durable, pour leur participation aux ateliers et leur bonne humeur !
- Un grand merci aux structures relais, **Co&Rance** et la **Biocoop Element'Terre** pour leur aide dans l'organisation du défi.
- Nous remercions également la **Maison de la Bio des Côtes d'Armor** et tout particulièrement **Maude Chabert** pour son accompagnement dans l'organisation du Défi.
- Nous remercions **le réseau des agriculteurs et agricultrices bio** pour la création des Défi Foyers à Alimentation Positive. Cette démarche permet de démontrer de manière conviviale que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget alimentaire !

**A bientôt pour de prochains défis !**

